

‘Ik dacht dat ik de enige was’

Pff, dat was een hele overwinning. Ik zag de hele week al tegen vandaag op. Maar het is gelukt: ik ben voor het eerst naar een jongerendag geweest voor jongeren met autisme. En het ging best goed!

► INGE VAN HELL-VAN DIJKE

Eigenlijk durfde ik niet goed, maar ik heb toch besloten om te gaan. Zouden die andere jongeren ook zo gestrest zijn geweest? Van tevoren zat mijn hoofd er natuurlijk al vol mee, zoals het zo vaak vol zit.... Gelukkig stond het programma van de dag met het onderwerp op de website. Dat gaf al veel duidelijkheid.

Ik zal je niet vermoeien met de voorbereidingen, de stress van het voorbereiden en uitzoeken van de reis. Maar ik ben er gekomen. Ik was ruim op tijd; nu kon ik de omgeving alvast een beetje in me opnemen en kijken waar ik precies moest zijn. Gelukkig kwam er iemand naar me toe die een paar vragen stelde. Dat was prettig, dan wist ik in ieder geval aan het begin met wie ik kon praten.

Na het begin met Bijbellezen, zingen (handig dat dat op het scherm stond) en bidden, hield een van de jongeren een korte inleiding over ‘vakantie: echt vakantie?’ Het ging erover of vakantie,

wat voor iedereen eigenlijk leuk en ontspannend moet zijn, ook ontspannend is als je autisme hebt. Na de inleiding gingen we met elkaar in gesprek. We noemden voordelen en nadelen van vakantie op. Bijvoorbeeld dat vakantie fijn is, omdat je dan niet zoveel verplichtingen en verwachtingen hebt waaraan je moet voldoen. Maar wat minder fijn is, is dat je dan zo weinig structuur in je dag en in je week hebt. Ik was verbaasd dat anderen dat ook zo vonden. Ik hoorde meerdere keren: ‘O vind jij dat ook? Ik dacht dat ik de enige was.’ Echt bijzonder! Natuurlijk zijn er ook verschillen, maar het was echt positief zo met elkaar. Het ging niet alleen over autisme. Maar ik vind het wel een prettig gevoel, dat ik mezelf kon zijn en niet steeds op een ander hoefde te letten hoe die zich gedraagt en wat die over mij denkt.

Er was een half uur ‘vrije tijd’ ingepland voordat we gingen eten. Dat kon ik goed gebruiken; ik ben eerst een poosje naar de wc gegaan. Even helemaal alleen zijn, fijn was dat. Daarna heb ik gekeken bij het

‘Het was allemaal nieuw; zoveel prikkels...’

tafelvoetbalspel dat in een zaaltje stond. Er waren al een paar jongeren bezig en ik wist niet zo goed of ik kon vragen of ik ook mocht meedoen. Maar een jongen had dat denk ik door, want die vroeg of ik ook mee wilde doen. Later zei hij tegen mij: ‘Ik wist de eerste keer ook niet of ik het wel kon vragen en toen was er iemand die het aan mij vroeg. Dat heb ik onthouden, dus nu kon ik het aan jou vragen.’

De lunch daarna was goed geregeld. We hadden het er onder het eten trouwens nog over dat het zo verschillend is welke soep je krijgt. Ik was natuurlijk nooit eerder geweest, maar iemand die al veel vaker was geweest zei dat de soep anders was. Er zat nu taugé in en hij wilde het liever niet eten. Dat is zo anders in je mond, met die sliertjes. Er zit vaak wel vermicelli in soep, maar dat zijn toch echt andere sliertjes. Apart is dat, dat het voor ons zoveel verschil maakt hoe het eten eruit ziet of hoe het voelt in je mond.

Na het eten was er nog even tijd om over het onder-

werp ‘vakantie’ door te praten. Wel gaaf om te merken: sommigen willen in hun vakantie het liefst veel rust en anderen willen juist graag activiteiten doen, zodat hun dag structuur heeft. Maar dat kan dus allemaal genoemd worden: niks is gek. Ik merkte wel dat we allemaal graag van tevoren willen weten wat we kunnen verwachten; ook in de vakantie. Ik heb niet zoveel gezegd, dat hoefde gelukkig ook niet. Het was allemaal nieuw; zoveel prikkels...

Aan het eind werd er gevraagd wat we ervan vonden. Gelukkig konden we dat op een evaluatieformulier invullen en kon ik er rustig over nadenken. Ik vond het voor de eerste keer wel spannend en stressvol, maar ik voelde me ook op m’n gemak. Ik was een keer niet ‘de uitzondering’...

En nu ben ik dus weer thuis, op m’n eigen kamer, heerlijk. Ik ga nu proberen te ontprikkelen; hopelijk kan ik straks lekker slapen. Doeg! ♦

Dit is de derde bijdrage van Helpende Handen..